

« Bien vieillir avec une maladie de la mémoire »
SEANCES (Durée : 2h à 2h30)

**Connaissance
autour des
troubles**

*(séances séparées
entre personnes
concernées par la
maladie et proches)*

Séance 1
Mieux comprendre pour mieux s'adapter

Séance 2
**Emotions et communication : comment
s'adapter aux variations ?**

**Vivre au
quotidien avec
les troubles**

*(séances
communes entre
personnes
concernées par la
maladie et proches)*

Séance 3
**Le quotidien, les loisirs : quelles
activités à partager et à entretenir ?**

Séance 4
**Repas et alimentation ajustés pour
maintenir son capital santé**

Séance 5
**Adapter l'environnement pour favoriser
le confort, l'autonomie et sa sécurité**

**Prendre soin de
soi**

*(séances séparées
entre personnes
concernées par la
maladie et proches)*

Séance 6
Prévention et régulation du stress

Séance 7
**Quelles aides psycho-sociales et à quel
moment ?**

Séance 8
**Vie familiale et projet : trouver un
nouvel équilibre**

+ ACTIVITE DE DETENTE en fin de séance

Méditation, Relaxation, Sophrologie, Qi gong, Auto massage, Art
thérapie, Gym Santé



**Vous êtes concernés par une maladie
de la mémoire**
(Maladie d'Alzheimer ou maladie apparentée)

**Venez vous informer, apprendre, échanger,
comprendre, partager**

Appelez nous dès maintenant **pour prendre rendez-vous**

Deux lieux de rencontre possibles :

Centre de prévention, 19 rue Domer 69007 Lyon

Centre de prévention, 8 Place Alain Bombard 26500 Bourg-les-Valence

Lyon : 04 72 72 04 04

Bourg Les Valence : 04 75 55 55 26

Du lundi au vendredi

8h30 à 12h et 13h30 à 16h30

*Ce programme est animé par une équipe pluridisciplinaire
(médecin, psychologue, aide médico-psycho-social, assistante
sociale, diététicienne).*

**Ce programme s'adresse aux personnes présentant une
maladie de la mémoire et aux proches**

Au verso : thèmes des séances de groupes proposées



Séances gratuites

